

「荒川区 ひろば館」

おうちdeフックング



作り方

冷しサラダうどん (2人分)

ざいりょう
材料

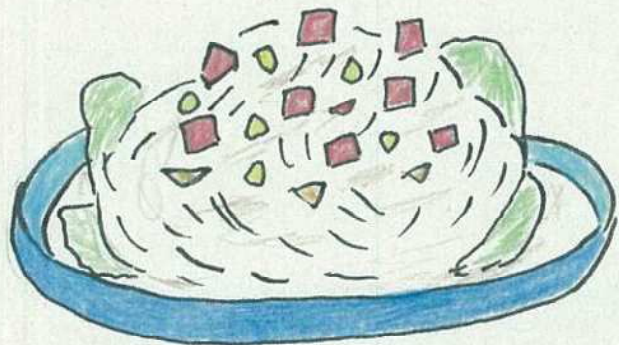
・冷凍うどん 2玉
(流水めんでもOK)

・トマト 1コ

・缶詰めコーン 1缶

・ツナ缶 1缶

・好きな野菜いろいろ
(レタス、きゅうり、などなど)



- ① 冷凍うどんをゆでる。または説明どおりにレンジでチンする。
- ② (流水めんの場合はここから) 流水でうどんを冷やす。ざるで氷を切る。
- ③ トマトはへたをとり、1cmくらいの角切りにする。缶コーンは野菜を切る。ツナはオイルを切る。(オイルをたれにつかうときは、とっておく)
- ④ お皿にうどん、ツナ、コーン、トマトを盛りつける。
- ⑤ たれをかける。



たれのくふう。

ステップ ① ごまドレッシング、和風ドレッシング

ステップ ② めんつゆとツナ缶のオイルを混ぜる。

ステップ ③ めんつゆとツナ缶オイルを混ぜ、そこにさとうネじり1とほん酢大さじ1を混ぜる。

他にもいろいろくふうしてたのしんでみてね!!
マヨネーズを混ぜてもおいしいよ。